

西安体育学院继续教育学院（体育培训中心）

西体培字〔2024〕03号

关于举办 CBBA（初、中、高）级专业健身教练 培训班的通知

各相关单位和个人：

为贯彻落实《体育强国建设纲要》、《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》等文件精神，由中国健美协会主办、西安体育学院承办的“CBBA（初、中、高）级专业健身教练培训班”将于6月22—30日在西安举办。现将有关事项通知如下：

一、主办单位

中国健美协会（CBBA）

二、承办单位

西安体育学院

三、协办单位

西安体育学院继续教育学院（体育培训中心）

西安思源学院体育学院

宝鸡文理学院体育学院

西安文理学院体育学院

延安大学体育学院

西安电子科技大学体育部

四、培训时间及地点

(一) 报名时间: 2024年6月7日—13日

(二) 培训时间: 2024年6月22日-23日、6月29日-30日

(三) 培训地点: 西安体育学院

五、培训对象

各健身从业人员、教练员、爱好者、体育教师、科研人员及志向于从事健身事业的在校大学生、现役/退役运动员、现役/退役/退伍军人等。

六、培训目标

使广大健身健美教练员了解国际健身先进理论、理念,掌握科学的运动方法、手段及教学体系,提升健身健美教练员的教学技能水平和开拓群众健身培训市场的能力,拓展创业就业本领,缓解结构性就业矛盾,为全民健身领域培育高素质应用型人才。

七、培训专家

由中国健美协会指派国际健美联合会(IFBB)国际大师级健身教练领衔,西安体育学院资深健身健美教授、专家构成。

八、培训内容与教材

	日期	内容	授课人
基础阶段 (线上+线下)	第一天	初级健身教练相关理论与实操	教务组
	第二天	中级健身教练相关理论与实操	教务组

高级阶段	第一天	专业健身教练职业规划与设计 专业健身教练服务规范与管理 身体各部位肌肉抗阻力量训练技术	教务组
	第二天	健美健身锻炼计划制定原理与方法 健身膳食计划制定原理与方法 健康体重管理与控制方案	教务组
	第三天	运动解剖学与体适能应用技巧 运动损伤防治与运动康复指导技巧 集体健身课程训练与指导技巧 竞技健美造型训练技巧与赏析	教务组
	第四天	高级健身教练员必备的身体筛查评估法、运动处方知识、销售技巧及精准拉伸训练实操课 高级健身教练理论与实操考核 结业典礼	教务组

培训教材采用中国健美协会审定的等级专业健身教练技术评定教材（CBBA 专业健身教练培训读本）。

九、培训方式及考核认证

（一）培训方式：线上和线下，理论课程与实操相结合。

（二）考核认证：考核以理论+实践的方式进行，考核通过后，同时颁发双证如下：

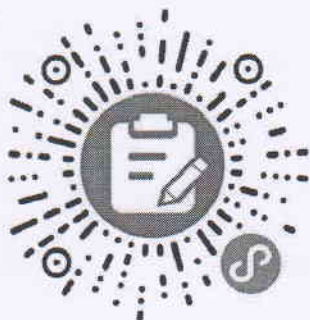
- 1、中国健美协会（CBBA）高级健身教练证书；
- 2、西安体育学院体育培训中心结业证书。

十、培训费用

（一）培训费用：1980 元/人（在校大学生）、2100 元/人（现役/退役/退伍军人）、2200 元/人（社会人士），培训费含教学服务、学习教材、服装、证书、考试认证等。

(二) 学员食宿和交通费用自理，自行办理培训期间人身意外事故及伤病保险。

十一、培训报名及缴费



(报名小程序)



(缴费二维码)

团体及个人报名咨询电话： 029-88409718

联系人：	文老师	18392167692 (微信同号)
	李老师	18064222870 (微信同号)
	王老师	15109163033 (微信同号)
	武老师	18133931969 (微信同号)

西安体育学院体育培训中心

2024年6月5日

体育培训中心